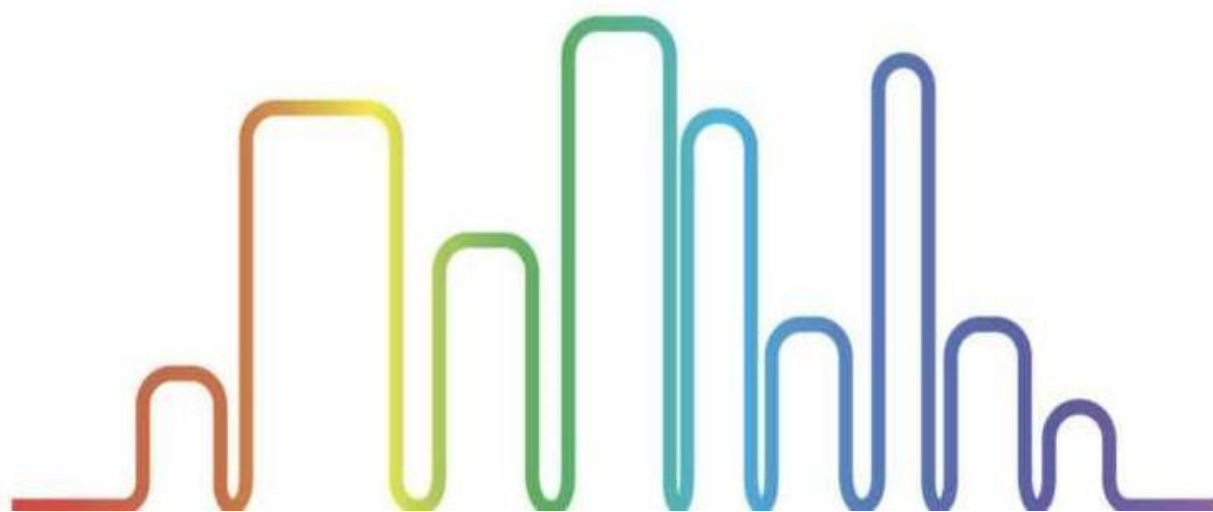


Методические рекомендации «Профилактика наркомании в подростковой среде»



Данные методические рекомендации носят информационно-просветительский характер и предназначены для педагогов образовательных организаций, ответственных за профилактику негативных проявлений среди обучающихся.

Введение

Наркомания, табакокурение и алкоголизм в подростковой среде как правило обуславливается неправильным воспитанием, пробелами в образовании, семейным неблагополучием и социальной незащищённостью. Согласно статистическим данным, средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15–17 лет, резко увеличивается процент употребления наркотиков детьми 9–13 лет. Подростковая наркомания имеет тенденцию очень быстро распространяться, дети начинают принимать наркотики, пытаясь тем самым уйти от проблем, избавиться от неприятных ощущений и внутреннего дискомфорта. Подросток, знающий, как справляться с проблемами, способный хорошо общаться и находящийся в безопасности, менее предрасположен к наркотикам. Вопросы употребления наркотических веществ, алкоголя, табака несовершеннолетними подростками тревожат сегодня не только врачей-наркологов, психиатров, психологов, работников правоохранительных органов, но и общественность. Это объясняется тем, что в нашей стране за последние годы возросло потребление алкоголя, наркотических веществ, курение в подростковой среде, что ведет, в свою очередь, к повышению уровня преступности среди несовершеннолетних. Курение является одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек, адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост. В подростковом периоде выявляется проблема, как неподготовленность молодежи к самостоятельной жизни, неумение строить свою жизненную позицию, что приводит к правонарушениям, раннему алкоголизму и табакокурению среди подростков и молодежи. Для того, чтобы решить указанные выше социальные проблемы нами была разработана программа по профилактике употребления алкоголя, наркотических веществ и курения среди несовершеннолетних.

По определению Всемирной организации здравоохранения – вещества, воздействующие на нервную систему и изменяющие психику, являются психоактивными. Психоактивные вещества, запрещённые законодательством, считаются наркотиками.

В России юридический термин «наркотик» определён следующим образом: наркотические средства – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров (предшественников), подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с законодательством Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации, в том числе Единой конвенцией о

наркотических средствах 1961 года.

На сегодняшний день проблема употребления алкоголя среди населения в России становится все более актуальной. Особо тревожным фактом является раннее приобщение и быстрое привыкание к алкоголю подростков. Привыкание к спиртным напиткам у подростков происходит гораздо быстрее, нежели у взрослых, что в будущем может привести к социальной нестабильности российского общества. Негативные явления, вызванные употреблением алкогольных напитков, таят в себе огромную опасность для молодежи. Потребление спиртного в первую очередь негативно влияет на здоровье подростков. Злоупотребление алкоголем способствует развитию психических заболеваний, а также одна из причин смертности подростков (отравление не качественной продукцией). Токсическое воздействие алкоголя, прежде всего, сказывается на деятельности нервной системы. Даже небольшие дозы алкоголя влияют на обмен в нервной системе. Однократные употребления спиртного могут иметь самые серьезные последствия. Неоднократное или частое употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом задерживается не только развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий и эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется «тупеет» и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно. Проблема подросткового алкоголизма стала особо привлекать внимание отечественных клиницистов и исследователей в последнюю четверть XXв. В этот период опубликован ряд работ, посвященных клинике и диагностике алкоголизма у подростков (В.С. Битенский, Б.С. Братусь, М.Г. Гулямов, В.Т. Кондратенко, А.Е. Личко, А.В. Митюхляев, Н.Г. Найденкова, А.В. Погосов, П.И. Сидоров и др.). Проблеме изменения личности больного алкоголизмом посвящено множество работ. Одним из первых отечественных исследователей явился С.С. Корсаков (1887 г.). Исследованием психических и поведенческих 5 расстройств, связанных с употреблением несовершеннолетними психоактивных веществ, занимались А.Л. Арефьев, Н.Н. Иванец, Н.А. Сирота, Ф.Э. Шереги, В.М. Ялтонский и другие. О росте числа несовершеннолетних, страдающих зависимостью от психоактивных веществ, свидетельствуют исследования многих авторов (Е.А. Кошкина, В.В. Киржанова и др.). Проблема подросткового алкоголизма требует особого внимания, что обуславливает необходимость профилактической работы с подростками, направленной на профилактику причин и последствий алкоголизма; организацию свободного времени подростков, поскольку бессодержательный досуг является ведущим фактором риска в развитии злоупотребления подростком алкоголем; формирование у подростка твердых антиалкогольных убеждений: о необходимости трезвого образа жизни, о недопустимости употребления алкоголя в период формирования организма, о безнравственности пьянства и алкоголизма, о формировании антисоциальной личности подростка злоупотребляющего

алкоголем. Все вышесказанное свидетельствует об актуальности исследования проблемы подросткового алкоголизма и его профилактики

Особенности поведения подростков, предрасположенных к развитию наркотической зависимости, табакокурению и алкоголизму признаки употребления *наркотических веществ* и ПАВ.

Надёжной преградой на пути распространения наркотиков среди детей и подростков могут стать семья, образовательная организация и досуг (микро социальное окружение). Семья, безусловно, является первым заслоном на пути наркотического зла, но не всегда может с успехом справиться с этой задачей. Поэтому нередко «спасательным кругом» для подростка, наряду с родителями, может стать педагог. В школе дети подчас проводят больше времени, чем дома. А внимательный учитель нередко осведомлен лучше родителей о сложностях и проблемах подростка.

Есть ряд особенностей поведения, которые указывают на предрасположенность подростка к развитию наркотической зависимости:

– ***Непереносимость трудностей.*** Подросток, проявляя внешнюю агрессивность к другим, провоцирует появление конфликтов. Однако внутренне он не готов к ним и не способен к разрешению сложной ситуации.

– ***Скрытый комплекс неполноценности.*** Это проявляется в частых сменах настроения, избегания ситуаций, в которых способности подростка могут быть объективно проверены. Поверхностная общительность и её ограниченность во времени сочетаются с обострённым стремлением произвести на окружающих хорошее впечатление. Уход от ответственности в принятии решений и взваливание её на других, поиск оправдательных аргументов в нужный момент.

– ***Стереотипность (повторяемость) поведения.*** Сложившийся стереотип поведения легко предсказуем, но его трудно изменить.

– ***Тревожность.*** Она наблюдается у всех подростков. Из-за несоответствия внешнего и внутреннего самоощущения им приходится совершать поступки, которые обусловлены стремлением занять взрослую позицию, чем истинными желаниями. Когда молодой человек вступает в контакт с наркотическими веществами, это отражается на его поведении. Общие признаки употребления наркотиков:

- явно проявляющаяся скрытность ребёнка;
- снижение учебной мотивации (падает интерес к учебе, к прежним увлечениям);
- частые пропуски занятий, ухудшается успеваемость;
- изменение ритма сна (в течение дня подросток может быть вялым, медлительным, буквально засыпать на уроках);
- общение с прежними друзьями прекращается или сводится к минимуму, появляются новые подозрительные друзья или поведение старых приятелей изменяются;
- внешний вид и поведение в той или иной мере напоминает состояние алкогольного

опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию;

- изменение сознания: сужение, искажение, помрачение;
- изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно несоответствующие данной ситуации;
- изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);
- изменение координации движений: страдают их плавность, скорость, соразмерность и появляются размахистость, резкость, неточность; появляются неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушается почерк;
- изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища;
- блеск глаз, сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет;

– изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;

– изменение речи: её ускорение, подчёркнутая выразительность, или же замедленность, невнятность, нечёткость речи («каша во рту»).

Оказание первой помощи человеку, поражённому наркотиками:

1. Вызовите скорую помощь.

2. До её прибытия постарайтесь соблюдать следующие правила:

– поддерживайте человека в спокойном и удобном состоянии;

– не оставляйте одного человека, если его тошнит, положить его следует так, чтобы голова была повернута в сторону, а не опрокинута назад, тем самым исключается возможность захлебнуться рвотными массами;

– следите за дыханием. Если губы и кончики пальцев начали синеть, значит, дыхание прекращено;

– соблюдайте дистанцию. Перед тем, как приблизиться, или прикоснуться, объясните, что вы собираетесь делать;

– говорите в ясной, успокаивающей манере;

– не позволяйте поражённому наркотиками человеку ходить, бегать и вообще двигаться;

– не давайте ничего в рот (пищу, жидкости или лекарства) с целью приведения в чувство;

– не ставьте человека под холодный душ: шок может привести к потере сознания, падению и увечью;

– не вызывайте гнева, спора или угрозы.

Это должен знать каждый:

– Отказаться от наркотиков можно, но только в первый раз. Даже первая доза способна вызвать очень эффект привыкания (зависимости).

– Наркомания – хроническое заболевание, и оно продолжается до конца жизни. Возможна лишь приостановка потребления (ремиссия). При

этом болезнь как бы дремлет и может возобновиться в любой момент. Наркотик «умеет» ждать.

– Наркотики делают человека слабым и безвольным. Помни: наркотик сильнее тебя, ты всегда проиграешь ему. Даже если на некоторое время бросишь, он уже не позволит тебе уйти. Лечение наркомании очень редко приводит к полному выздоровлению: психологические и личностные изменения не восстановимы. Наркомания – болезнь не только тела, но и души, духа. Сначала она поражает совесть (свойство души) и волю (свойство духа), и человек уже не может и не хочет выбирать что-либо сам, а управляется наркотиком. Любые желанные действия предполагают сначала наркотик, потом наступает зависимость, далее наркомания поражает организм.

– Наркотики нарушают познавательные способности человека. Затрудняют обучение, лишают способности и желания работать. В первую очередь страдает краткосрочная память. Становится трудно соображать и правильно выражать свои мысли.

– Наркотики дают фальшивое представление о счастье. Искусственная «радость» заменяет общение, дружбу, любовь.

– Наркотики разрушают семью. Кто сам в плену, не может заботиться о близких, воспитывать детей.

– Наркотики разрушают дружбу. Тому, кто «дружит» с наркотиками, друзья не нужны. А нужно только использовать людей в собственных интересах. Наркоман, по сути, предатель, он предаёт сначала себя, потом близких. Со временем для него уже нет ничего и никого дороже наркотика. Привычка предавать делает характер лживым. Такому человеку нельзя доверять или положиться на него в трудную минуту. И кто же захочет с таким дружить?

– Наркотики ставят под угрозу будущее. Наркоману не нужны ни учёба, ни работа, ни достижения, ни любовь, ни семья, ни близкие люди, а нужен только «кайф». Его ждёт больница, тюрьма, смерть.

– Наркотики – причина многих заболеваний. От разрушения клеток мозга, слабоумия, шизофрении, поражения печени, лёгких, сердечно-сосудистой, нервной, половой систем до заражения гепатитом, СПИДом и другими смертельными заболеваниями. Причем это не зависит ни от вида наркотиков, ни от способа их употребления. Финал всегда один. Это только вопрос времени.

– Наркотики – причина уродства у детей. Даже один приём некоторых наркотиков меняет генетический код человека. Не говоря уже о периодическом и, впоследствии, постоянном употреблении.

– Наркотики приводят к несчастным случаям. Рассеянность внимания, нарушения координации движения и ориентации в пространстве часто становятся причиной ДТП, бытовых и производственных травм, смертельно опасных авантур, несут угрозу жизни и здоровья других людей.

– Наркотики укорачивают жизнь. Если хронический алкоголик иногда доживает до 3 стадии алкоголизма (по медицинской квалификации), то для наркомании стадий вообще не существует. Постоянная потребность повышать «дозу» приводит к необратимым последствиям.

В работе с обучающимися, педагогам следует избегать следующего:

– использовать материалы, которые позволили бы обучающимся оправдать поведение человека, употребляющего наркотические вещества. Подростки должны понимать, что они сами несут ответственность за приняты решения из последствия этих решений;

– использовать материалы, содержащие информацию или инструкцию, по которым подросток может научиться изготавливать, либо употреблять наркотик;

– представлять материалы, в которых используются термины «социальное потребление», «ответственное потребление», «контролируемое потребление», либо где описываются возбуждающие препараты, как вещества, поднимающие настроение, которые причиняют лишь временный вред

здоровью. Наркотик не может быть «плохим» или «хорошим», либо «неправильно» употребляться. Не допускайте такого противоречивого толкования;

– использовать материалы, в которых выздоравливающий наркоман представлен в виде образца. Такие материалы могут нести подросткам информацию о том, что этот человек смог справиться и даже стал

«известным», «знаменитым» благодаря наркотику.

Очень сложно выделить из класса именно тех, кому потенциально более всего угрожает опасность. Поэтому необходимо уделять внимание всем без исключения обучающимся, чтобы не пропустить малейшие изменения в их поведении.

1. Понятие алкоголизма, его причины

Алкоголизм – это глобальная проблема современной России, которая достигла катастрофических масштабов [49, с. 163]. Пьянство и алкоголизм относятся к числу острейших социальных проблем, по которым за последние 200 лет собрана богатейшая статистика, выявлены определенные тенденции.

Выявлена связь пьянства с различными видами отклоняющегося поведения - убийствами, самоубийствами, хулиганствами, дорожно – транспортными происшествиями, пожарами [44, с. 60].

В России лишь треть взрослого населения и менее трети молодежи считают алкоголь наркотиком. Производители пива соперничают друг с другом в продвижении своей продукции в массы. Поэтому нет ничего удивительного в том, что столь малая часть населения видит в алкоголе и злоупотреблении им проблему. Большинство же видит явную угрозу нации в других наркотиках – марихуане, героине и кокаине, но никак не может разглядеть этого в алкоголе [44, с. 62].

По данным Всемирной организации здравоохранения в 2017 году потребление алкоголя в России составляло 15,1 литров на душу населения. По этому показателю наша страна находится на четвертом месте рейтинга ВОЗ [34].

Разграничим понятия «пьянство» и «алкоголизм».

Под пьянством понимается такое употребление алкоголя, при котором поведение пьющего вступает в противоречие с общепринятыми нормами и правилами общежития, затрагивает, ущемляет интересы окружающих (семьи, коллектива, общества), т.е. носит антиобщественный характер.

В специальной литературе при определении степени алкоголизации используют в основном три понятия: бытовое пьянство (систематическое употребление алкоголя без признаков возникновения психической и физиологической зависимости от него); алкоголизм (систематическое употребление алкоголя с

возникновением физиологической и психической зависимости от него); алкогольный психоз (психическое заболевание, развившееся на почве алкоголизма).

И хотя почвой для алкоголизма является пьянство, алкоголизм имеет свои особенности, обуславливающие иные средства и методы его преодоления [36, с. 14 - 15].

Американский частнопрактикующий врач Мишель Келлер считает алкоголизм болезнью и дает ему следующее определение: «Алкоголизм - хроническая болезнь, психическая, соматическая или психосоматическая, что само по себе говорит о некоторой беспорядочности поведения. Это характеризуется непрерывным употреблением спиртных напитков до такой степени, что это становится проблемой не только для него, его здоровья, его

социальной и экономической функций, но и для окружающих» [1, с. 67].

Таким образом, в медицинском аспекте алкоголизм — это хроническое заболевание, характеризующееся патологической потребностью человека в

алкоголе, физической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной

системы [36, с. 14 - 15].

Причины пьянства и алкоголизма

В своём классическом исследовании алкоголизма, социолог Р. Бейлз сделал вывод, что существует три основных фактора, отвечающих за развитие алкоголизма: конфликт индивидуума и культуры;

- вероятность того, что дети алкоголиков, выросшие в семьях

Не алкоголиков станут алкоголиками такая же, как если бы они были воспитаны своими биологическими родителями. Однако, биологический фактор, в сравнении с психологическим и социальным, практически, незаметен.

Генетическая предрасположенность

- алкоголизму в большей степени, чем другие подвержены люди, обладающие следующими чертами характера: асоциальность, неуправляемость, жажда внимания, импульсивность, общительность, гиперактивность, подавленность, волнительность, истеричность, противоречивость, враждебность. Алкоголикам свойственно слабое эго, низкая самооценка, высокая чувствительность, иллюзия импотенции, страх кастрации, невротическое чувство вины, шизофреническая половая незрелость.

Личность алкоголика

- Если люди, со склонностью к алкоголизму часто общаются с группами пьющих людей, то они, скорее всего, станут алкоголиками. Однако если общение с пьющими происходит не так часто, то эти скрытые тенденции могут и не вылиться в алкоголизм.

Ситуационное и культурное воздействие внушённое культурой убеждение в том, что употребление алкоголя может решить эмоциональные проблемы; отсутствие альтернатив спиртному – культура не может предложить человеку иного способа снять напряжение [44, с. 80].

Алкоголь – наркотик, поскольку он воздействует на нашу умственную и психическую активность. Большинство специалистов полагает, что алкоголь - успокоительное средство, относящееся к классу анестезирующих и обезболивающих наркотиков. Выступая в роли успокоительного, алкоголь снижает нашу умственную и физическую активность. Алкоголь замедляет нашу реакцию на происходящее и заставляет нас поступать так, как поступать не следовало бы вовсе. Эффект, оказываемый алкоголем на равновесие, может выразиться в том, что человек начнёт спотыкаться, падать, ронять всё, что стоит у него на пути и т.д.

1.1. Особенности алкоголизма в подростковом возрасте

Тотальная алкоголизация населения – одна из фундаментальных проблем, с которой столкнулась Россия в последние десятилетия. Большие опасения вызывает рост алкоголизации в подростковой среде, что приобретает масштабы национальной трагедии [18, с. 247 - 248].

Пьянство и алкоголизм в подростковом возрасте имеют некоторые особенности в сравнении с пьянством и алкоголизмом взрослых. Это связано с физиологической и социальной незрелостью подростков, с их специфическим положением младших, несовершеннолетних, наконец, учащихся.

Вместе с тем этапы формирования алкоголизма и типичные его проявления те же:

- формирование психической и физической зависимости;
- изменение переносимости алкоголя;
- утрата количественного, а затем ситуационного контроля;
- похмельный синдром;
- запои;
- социальные и биологические осложнения хронической алкоголизации.

Длительное время случаям употребления алкоголя в возрасте особого значения не

придавали, рассматривая их скорее как исключение из правил и связывая алкоголизацию с особенно неблагоприятными условиями жизни (например, родители-алкоголики и т. д.). Однако в последнее время эту точку зрения пришлось изменить. Все больше спивается молодых людей из совершенно, на первый взгляд, «нормальных» семей, где родители обладают порой даже высоким общественным положением. В последние десятилетия подростково-юношеский алкоголизм стал серьезной социальной и медицинской проблемой во всех развитых странах. Подростковый алкоголизм формируется на «стыке» возрастных особенностей подростков и специфического воздействия микросреды, насыщенной алкогольными установками, традициями и оказывающей на несовершеннолетнего интенсивное алкогольное давление [24, с. 67]. Подростковый алкоголизм является одной из форм аддиктивного поведения. Данная разновидность зависимого поведения имеет сложную природу, которая обусловлена различными факторами [30, с. 65 - 69]. Исследования медиков, социологов, психологов и других специалистов указывают, что в генезисе алкоголизма главенствующую роль занимают биологические, социальные и психологические факторы (Таблица 1).

Факторы, влияющие на потребление алкоголя

Факторы	Характеристика факторов
Биологические	Алкогольная зависимость обусловлена наследственностью
Социальные	Влияние на потребление алкоголя уровня и качества жизни семьи, окружения
Психологические	Обусловлены интеллектуальными, волевыми, эмоциональными, мотивационными и иными особенностями личности человека, способностью противостоять стрессам, социально адаптироваться

Другие исследователи (З.В. Коробкина, И.В. Лунина, В.А. Попова) указывают следующие основные факторы, влияющие на потребление алкоголя [26, 40] (Рисунок 2):

1) социально - психологические:

К социальным относятся неблагоприятная семья, где ребенку уделяется недостаточное количество заботы и внимания или же неудовлетворительная ситуация в социальном развитии (проблемы во взаимоотношениях в его кругу общения). К психологическим относятся особенности индивидуума, а именно волевые качества, авантюризм, повышенная возбудимость, неустойчивость поведения;

2) конституционально - психологические:

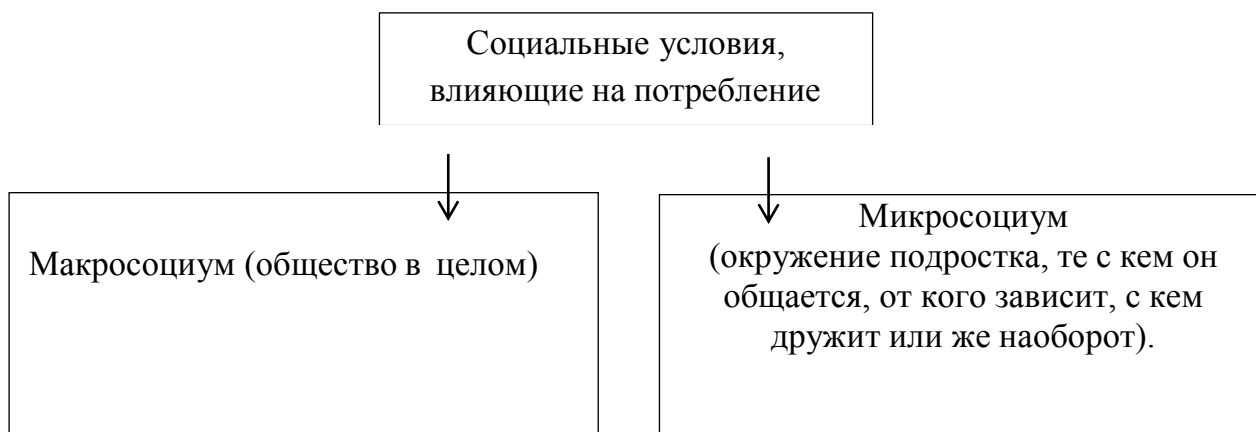
наследственные психологические или наркологические заболевания;

3) эпидемиологические и культурные:

распространенность алкогольной зависимости и её рекламы обществе, семейные традиции

Рис. 2. Факторы, влияющие на потребление алкоголя

Прежде всего, необходимо рассмотреть социальные условия, которые можно разделить на две группы (Рисунок 3).



Социальные условия, влияющие на потребление алкоголя

Известно, что первой социальной средой ребенка является его семья. Она играет важнейшую роль в воспитании ребенка, его жизненных нравов, принципов, именно семья вырабатывает стереотипы по отношению к окружающему ребенку миру. Ведь не зря, именно в неблагополучных семьях, дети, зачастую следуя наглядному примеру родителей, становятся алкоголиками [30, с. 65 - 69]. Другой причиной является социальное окружение в школе и на улице, во дворе. Стремление выделиться или наоборот, быть как все и приводит к тому, что в итоге вся компания начинает употреблять спиртное.

Неудачи в жизни, неумение рационально использовать свободное время также являются причинами подросткового алкоголизма. Одни считают, что это круто, тем самым они самоутверждаются, другие просто из любопытства проверяют свои состояния после употребления различных напитков [30, с. 65 - 69].

Последствия алкоголизма в подростковом возрасте опасны не только для нервной системы. Развиваются тяжелые патологии в работе значимых систем и функций организма. Происходят кардинальные перемены в деятельности сердечно-сосудистой, эндокринной, физиологической системы, желудочно-кишечного тракта, нарушается деятельность иммунной системы, появляются воспалительные процессы в лёгких, бронхах, глотке, почках и мочевыводящих путях. В особенности страдает половая деятельность.

Разрушение печени под воздействием спиртного приводит к хроническому гепатиту и циррозу печени. Спиртное подавляет обычную работу поджелудочной железы. Сердечная мышца прекращает правильно работать, появляется аритмия и другие отклонения в работе сердца. Замечаются периодические боли и тяжесть в груди.



Табакокурение: причины, последствия

Причины, последствия никотиновой зависимости.

Табакокурение — это вид бытовой наркомании, наиболее распространенная форма, которой является никотинизм.

Табак был завезён Колумбом в Испанию и Португалию из Америки в конце 15 в., вначале использовался в качестве декоративного растения. Лишь в 16 в. табак получил распространение во Франции, после того как был подарен королеве в качестве лечебного средства послом в Португалии — Нико (отсюда понятие «никотин»). Листья табака употреблялись не только для курения: засушенные и истолчённые они превращались в нюхательный табак. Чрезмерное потребление табака вызывало случаи отравления, что побудило власти преследовать курение — наказаниями. В Россию табак был завезен в начале 17 в., и его курение преследовалось властями. Царь Михаил Романов приказал наказывать курильщиков палочными ударами и плетью, а Алексей Романов в 1649 г. внес запрет. Петр I, перенявший табакокурение во время пребывания в Голландии, разрешил продажу табака, наложив пошлину в пользу государства. Табакокурение постепенно распространялось и стало бытовым пороком.

• Причины табакокурения:

1. Одной из основных причин начала табакокурения является *любопытство*. 2. Другая причина начала курения в молодом возрасте — подражание взрослым. В некурящих семьях курящими становятся не более 25% детей, в курящих семьях это число превышает 50%. У многих курение объясняется подражанием, курящим товарищам.

• В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода, стремление «выглядеть красивой». Часто девушки начинают курить в компаниях.

• Итак, если причинами начала табакокурения у мужчин являются стремление подражать взрослым, отождествления курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

• Но есть еще один важный фактор, обуславливающий привычку к табакокурению — привыкание к никотину. Составные части табачного дыма всасываются в кровь и разносятся ею по организму. Через 2-3 минуты после вдыхания дыма никотин уже проникает внутрь клеток головного мозга и ненадолго повышает их активность. Происходящее параллельно с этим кратковременное расширение сосудов мозга и рефлекторное воздействие аммиака на нервные окончания дыхательных путей субъективно воспринимаются курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения.

• Однако спустя некоторое время чувство прилива энергии и приподнятости исчезает. Физиологически это связано с наступающим сужением сосудов мозга и понижением его активности. Чтобы вновь почувствовать состояние приподнятости, курящий спустя некоторое время опять тянется за сигаретой, невзирая на оставшуюся после курения горечь во рту, обильное слюноотделение и неприятный запах.

• Кажущиеся подъем энергии, успокоенность, закрепляясь в сознании после выкуренной сигареты, переходят в условный рефлекс. Курящий убеждает себя, что без табака он не может нормально работать, жить, и вскоре он становится настоящим рабом своей страсти.

Никотин, как и некоторые другие яды, становится привычным, и без него в силу

установившихся рефлексов курящему человеку становится трудно обходиться.

В основе привычки к курению лежат индивидуально — различные мотивы, основанные на комплексе условно рефлекторных связей, включающих в себя процесс курения и конкретные условия, в которых он происходит и закрепляется в сознании курящего. Это впечатление закрепляется в сознании, и всякий раз после приема пищи курящему человеку хочется курить.

Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

! 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистические данные говорят, что курящие в 13 раз чаще заболевают: стенокардией, в 12 раз — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвой желудка. Курильщики составляют 96 — 100% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим эндартериитом — тяжким недугом кровеносных сосудов. Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека: никотин и изопреноиды.

Негативное влияние табакокурения и алкоголизма на организм человека

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

У курильщиков центры мозга, чувствительные к никотину, находятся в угнетённом состоянии, а потому и на концах нервов, берущих начало из них, веществ, необходимых для нормального строения и функции тканей, образуется недостаточно. В результате курения во многих тканях и органах наблюдается нервная дистрофия, а на фоне неё складывается предрасположенность к различным заболеваниям.

Курить или не курить?

В листьях табака содержится один из самых ядовитых растительных алкалоидов – никотин. Никотин вырабатывается в корнях растения и оттуда поступает в другие части, в том числе и в листья. Разные сорта табака содержат от 0,3 до 7% никотина, причем наибольшее его количество – в дешевых сортах табака, наименьшее – в дорогих. При курении табака никотин поступает в организм. Доза никотина в 30-60 мг для человека смертельна, 5-6 мг вызывает острое отравление.

Никотин – яд для нервной системы, избирательно действующий на нервные узлы центральной и периферической нервной системы, регулирующие деятельность внутренних органов и жизненно важных систем. В малых дозах никотин действует возбуждающе на нервную систему, в больших — вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности).

Симптомы отравления никотином у лиц, начинающих курить, следующие: тошнота (иногда рвота), возникает головокружение и головная боль. У постоянных курильщиков, напротив, происходит возбуждение мозговой деятельности и наступает ощущение удовлетворения. Однако симптомы отравления присутствуют также: некоторое повышение кровяного давления, учащенный пульс, остановка сокращений пустого желудка.

Курение – это не только вредная привычка, по своей силе она сродни определенной форме наркотической зависимости (никотинизм). Однако сам по себе никотин не обладает в организме сильным действием и его вред для организма значительно меньше, чем вред угарного газа, синильной кислоты, 43 канцерогенов и других составляющих табачного дыма.

Главная опасность никотина заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает потребление табака, которое неизбежно сопровождается поступлением в организм всех вредных компонентов табачного дыма. А сигареты содержат более десятка химических соединений: аммиак, кадмий, уксусную и стеариновую кислоту, гексамин, толуол, мышьяк, метанол и др.

В свете этого представляется обоснованным, что уменьшение содержания никотина в сигаретах будет способствовать тому, что у курильщиков не будет развиваться зависимость и они сумеют вовремя остановиться. Однако все происходит совершенно наоборот. Курильщик, перешедший на "лёгкую" марку сигарет, как правило, этим успокаивается, несмотря на то, что вредность пристрастия к курению табака воспринимается современным человеком почти как аксиома.

На сегодняшний день нет ни одной табачной компании, которая бы не задумалась над снижением вреда от выпускаемых сигарет. Производители стараются всеми возможными способами сократить уровень опасных химических элементов, содержащихся в обычной сигарете, до минимального.

Что же на самом деле означают термины "лёгкие" и "ультралёгкие" сигареты? Являются ли марки "лёгких" сигарет менее вредными или это лишь способ указать силу вкуса и аромата?.. Несмотря на то, что в "лёгких" и "ультралёгких" сигаретах снижено содержание смолы (до 1 мг) и никотина (до 0,1 мг), курильщики этих марок получают те же токсины в свой организм, как и те, кто курит обычные сигареты. Исследователи не обнаружили также и существенных различий в количестве этих канцерогенных веществ, не говоря уже о сложных схемах замещения низкого уровня некоторых токсичных веществ их синтезом при горении сигареты, а также вредным сочетанием оставшихся компонентов...

Но и это еще не все. По мнению специалистов, "лёгкие" сигареты могут нанести даже гораздо больше вреда, чем традиционные. Как аргумент приводится факт, что некоторые люди при переходе на "лёгкие" сигареты просто начинают выкуривать их большее количество в течение дня, так что доза потребляемых токсичных веществ остается прежней. Кроме того, при курении легких сигарет люди делают более глубокие затяжки.

Так что не будем себя обманывать тем, что от "лёгкости" сигарет зависит легкость излечения приобретенных от них заболеваний. Недаром курение – это вредная привычка. Вредная – значит наносящая ущерб здоровью.

Хорошо, что современный человек стал все чаще задумываться о своем моральном и физическом благополучии. Хорошо, что он предпочитает сегодня "лёгкие" сигареты. Еще лучше, если он после перехода на "лёгкие" сигареты решил бросить курить вообще.

Только для того, чтобы укрепить это желание, стоит сказать, что после того, как вы бросите курить уже через месяц, значительно облегчится дыхание, вы станете высыпаться, у вас повысится работоспособность и значительно возрастет общий тонус. Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.). Через год на 50% снизится риск развития коронарной болезни. Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.

К вредным привычкам кроме курения, относиться еще более пагубная – потребление алкоголя. К сожалению, в жизни они очень часто сочетаются друг с другом. Так, среди непьющего населения курильщиков 40 %, среди злоупотребляющих алкоголем уже 98 %.

Рекомендации родителям по профилактике табакокурения среди детей и подростков.

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться устранить причины. Специалисты считают, что риск приобщения к табакокурению у подростков определяется главным образом, следующими причинами:

• Курение родителей

Ребенок невольно, с раннего детского возраста фиксирует эту привычку родителей. Она закладывается в его сознании как черта облика родителя. Он учится связывать эмоционально-психологическое состояние родителей после выкуренной сигареты. Регулярно наблюдая родителей с сигаретой, это будет бессознательно восприниматься как атрибут элегантности (если курит мама) или мужественности (если дымит папа).

• Злоупотребление алкоголем в семье

Известно, что две эти вредные привычки тесно взаимосвязаны, и как правило в неблагополучных семьях родители, увлекающиеся злоупотреблением алкоголем активно курят.

• Окружение подростков

В 13-15 лет подростки «перерастают» жизнь, замкнутую в семье. Им становится

интереснее общаться с ровесниками. Именно во взаимоотношениях с близкими друзьями подростка закладываются наиболее устойчивые привычки, установки, интересы, ценностные ориентации. Роль близких друзей- подруг может быть как позитивной, так и негативной. Если в компании подростка «модно» курить, он тоже закурит, так как в этом возрасте важен фактор подражания. Немаловажен и факт подражания любимым кумирам с глянцевого обложки модных молодежных журналов или увлекательных кинофильмов. Своего рода эталон престижности, успешности и, кроме того, атрибут взрослости. **Если Ваш ребенок курит**

- Спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией

- Вам нужно подобрать литературу о вредном влиянии курения на здоровье подростка, ознакомится с ней самому и донести информацию до его сознания

- Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию

- Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке

- Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки

- Обратить внимание на отношения подростка со сверстниками, научить противостоять вредному влиянию Нельзя не упомянуть о пассивном курении. Пассивным курением называют вдыхание некурящим сигаретного дыма. Пассивными курильщиками являются те, кто находится в накуренном помещении. К сожалению, взрослые не придают должного значения своему курению в присутствии детей, не задумываясь о том, что дети, находящиеся в накуренном помещении, фактически тоже курят. Исследования показали следующее:

- дети курящих родителей чаще страдают бронхо - легочными заболеваниями,

- курение родителей утяжеляет течение бронхиальной астмы у детей, а также увеличивает частоту синдрома внезапной смерти у новорожденных.

Советы родителям:

Как распознать, что подросток начал употреблять алкоголь?

- Необходимо обратить внимание на резкое изменение в поведении ребенка.

- Если появились такие черты как грубость, агрессия, раздражительность • Ребенок стал замкнутым, скрытным

- В доме пропадают деньги, вещи

- У ребенка резко снизилась успеваемость

- Приходит поздно домой с запахом алкоголя Что делать если подросток пришел домой пьяным?

- С подростком необходимо поговорить. Но разговор лучше отложить до утра, в состоянии алкогольного опьянения подросток не станет слушать никакие доводы.

- В разговоре с подростком необходимо выяснить причины, по которым он решил попробовать алкоголь и найти способ достигнуть тех же целей, но без спиртного. Научить подростка отстаивать свое мнение, говорить «Нет». Это поможет подростку завоевать авторитет среди сверстников, без выпивки.

- Если ребенок всерьез интересуется спиртным, необходимо обратиться за помощью к врачу или психологу, специалисты дадут соответствующие рекомендации и при необходимости проведут анонимное лечение алкоголизма. Как уберечь подростков от алкоголизма?

- Подросток должен чувствовать себя комфортно в своей семье, чувствовать, что его понимают. Воспринимать своих родителей в качестве самых умных наставников в жизненных вопросах.

- Проявляйте уважение к подростку. Не манипулируйте своим опытом и возрастом. Не показывайте свое превосходство

- Найдите общее увлечение. Оно позволит с большим удовольствием проводить совместно свободное время

- Помогите подростку стать личностью, достойным взрослым человеком • Будьте всегда авторитетны, а для этого всегда ведите себе достойно в любых ситуациях

Памятка для педагогов, организующих проведение мероприятий с детьми в ОУ по профилактике ПАВ

Данные рекомендации разработаны для использования в воспитательной работе, а также для разработки планов, программ, модулей по проведению профилактических мероприятий с обучающимися ОУ по употреблению ПАВ. Основным аспектом успешной профилактики является совместная систематическая работа с заинтересованными субъектами системы профилактики, которая проводится целенаправленно по превентивной профилактической работе по предупреждению алкогольной, табачной и наркозависимости несовершеннолетних, формированию здорового образа жизни. В целях профилактики потребления психоактивных веществ (ПАВ) в подростковой и молодежной среде мероприятия должны быть направленные на:

— совершенствование воспитания и усиление пропаганды здорового образа жизни через образовательную деятельность в рамках биологии и других предметов;

— формирование положительных установок на ведение здорового и активного образа жизни в детской и подростковой среде через вовлечение несовершеннолетних во внеурочную и досуговую деятельность;

— реализацию превентивных профилактических программ;

— создание системы раннего выявления детей и молодежи, приобщающихся к употреблению ПАВ в местах досуга, в семьях и в учебных заведениях, а также на оказание им консультативной, воспитательной и психокоррекционной помощи;

— повышение компетентности педагогов и родителей в вопросах профилактики асоциальных форм поведения и информированности педагогической, родительской общественности об актуальности активных действий по профилактике аддиктивного поведения среди детей и подростков. Сегодня все понимают, что наркомания, алкоголизм и табакокурение — это не личное дело каждого, хотя человек сам принимает решение начинать ли ему употреблять или, опираясь на полученное воспитание и знание о ПАВ, отказаться от употребления. Крайне важно в области профилактики злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ) среди детей и молодежи осуществлять мероприятия как воспитательного, так и запретительного характера последовательно и комплексно. В целях совершенствования профилактической деятельности, в том числе в области правового воспитания несовершеннолетних об ответственности и последствиях употребления наркотических средств необходимо принимать участие в проведении комплекса мероприятий под названием «День профилактики». Проводятся они в территориях, где отмечается ухудшение состояния оперативной обстановки по данному направлению среди несовершеннолетних, и с целью предотвращения потребления ПАВ. В рамках проведения «Дня профилактики» проводятся родительские собрания, педагогические советы, классные часы, индивидуальные беседы с несовершеннолетними, состоящими на внутришкольных учетах, на учете в комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав по различным основаниям, в том числе за употребление наркотических средств, приемы по личным вопросам, посещение семей, находящихся в социально опасном положении и ТЖС. Комитет образования, образовательные учреждения в пределах своей компетенции:

1. Выявляют обучающихся, потребляющих наркотические вещества и психотропные вещества, ведут учет, проводят индивидуальную профилактическую работу в целях оказания им педагогической, психологической, социальной, медицинской, правовой помощи, предупреждения совершения ими преступлений, правонарушений и антиобщественных действий. проводят анонимное анкетирование учащихся. Структурами системы профилактики созданы базы данных:

2. • о семьях, находящихся в социально опасном положении и ТЖС;

3. • несовершеннолетних, замеченных в употреблении токсических или наркотических веществ;

4. • о подростках, замеченных в употреблении спиртных напитков;

5. • несовершеннолетних, совершивших преступления, в том числе повторно. 2. Информируют ОМВД, КДН и ЗП об установленных правонарушениях, взаимодействуют с другими субъектами профилактики. Организуют совместную работу по проведению мероприятий профилактической направленности. 3. Закрепляют за конкретными

работниками образовательных учреждений функции по координации и осуществлению профилактической работы.

6. Принимают меры по обеспечению охраны территории образовательных учреждений, ограничению свободного входа и пребывания на территории образовательного учреждения посторонних лиц.

7. Разрабатывают положения, регламентирующие организацию работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с употреблением ПАВ несовершеннолетними.

8. Обеспечивают разработку и внедрение в практику работы образовательных учреждений программ и методик, направленных на формирование законопослушного поведения обучающихся и осуществление профилактической работы в образовательных учреждениях.

9. Организуют систематическую информационно-просветительскую работу с обучающимися, педагогическими работниками и родителями обучающихся по вопросам предупреждения и пресечения правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков. 8. Используют разнообразные формы профилактической работы в образовательной среде:

10. • антинаркотическое просвещение учащихся;

11. • обучение здоровому образу жизни через реализацию соответствующих образовательных программ;

12. • реализация программ развития физкультуры и спорта;

13. • внедрение программ диагностики и коррекции отклоняющегося поведения воспитанников;

14. • развитие инфраструктуры и содержания дополнительного образования детей;

15. • проведение массовых мероприятий с учащимися, «Спорт как образ жизни!» - медиаплан, месячника «За здоровый образ жизни», межведомственной акции «Здоровье детей — неприкосновенный запас нации», «За здоровье и безопасность наших детей». В рамках «Парламентской недели» организуются парламентские уроки профилактической направленности (с показом видеоролика). В мероприятиях могут принимать участие депутаты, общественные организации и др. По итогам можно провести круглый стол и подготовить обобщенные предложения о путях решения проблемы по профилактике алкоголизма и ограничению продажи спиртных напитков среди взрослого населения поселка, выработанные старшеклассниками во время проведения парламентских уроков, ученическое самоуправление. Организуются информационно-просветительская работа с родителями. Осуществляется оказание психолого-педагогической помощи несовершеннолетним по проблеме употребления наркотических и других психоактивных веществ. Используются методики исследования личностной сферы обучающихся, диагностика показателей личностного роста, отражающих ценностное отношение личности к своему здоровью. Проводится мониторинг эмоционального неблагополучия среди несовершеннолетних (диагностика кризисных состояний). В системе проводятся мониторинговые и скрининговые исследования эмоционального состояния несовершеннолетних в возрасте старше 11 лет по методикам Цунга, Кондаш, Сирса. Основная цель психолого-педагогической диагностики — выявление несовершеннолетних обучающихся, испытывающих состояния субдепрессии, высокой тревожности, а, следовательно, склонных к аддиктивному и асоциальному поведению. Социально-педагогическая и психологическая помощь обучающимся организуется в виде консультаций, тренингов, коррекционных занятий. Организация мероприятий по профилактике наркомании может строиться на основе разработанных программ психолого-медико-социально-педагогического сопровождения несовершеннолетних, которая будет основываться на результатах многолетнего опыта работы с несовершеннолетними, имеющими девиантное поведение. Программа будет рассчитана на работу с детьми в возрасте с 8 до 18 лет и основывается на тренинге социальных и жизненных навыков, включающих навыки принятия решений, неагрессивного отстаивания своего мнения, сопротивления давлению сверстников, тренинг ассертивного (уверенного) поведения, совладания с агрессией, навыки общения, умения воспринимать критику, справляться с конфликтной ситуацией, поддерживать контакты с др. людьми, поиска

социальной поддержки, навыки саморегуляции — упражнения с гневом, преодоления стресса и др. Проводимая работа будет иметь положительные результаты. В банке данных детей, состоящих на ВШК, употребляющих ПАВ, количество не должно увеличиваться. Проведенный мониторинг показывает, что по итогам года количество детей, которые воспитываются в семьях, где родители употребляют ПАВ, должно уменьшиться. Рассматривать вопросы употребления ПАВ на заседаниях Советов профилактики. Вместе с тем, несмотря на систематически организуемую работу по профилактике зависимостей детей и подростков, раннее выявление потребления школьниками запрещенных веществ остается актуальным. Обратите внимание на статистические данные, отражающие факты отравления ПАВ жителей России, в том числе в Югре.

Рекомендации для подростков:

Как научиться говорить «нет», если предлагают ПАВ или наркотики? Сказать «нет» – это целая наука, которую, кстати, не всегда до конца постигают даже взрослые люди. Отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Голос должен быть твердым и уверенным. Любой школьник имеет право принимать решения, говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым. Некоторые примеры или сценарии отказа:

1. «Нет, я не употребляю наркотики». Это ответ, который не требует объяснения, и может звучать вслед за предложением любого вида ПАВ или наркотиков.

2. «Нет, спасибо. Мне надо идти на тренировку». Рациональное обоснование отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать 2 Воробьева Т., Ялтонская А. Профилактика зависимости от психоактивных веществ. Подготовка и проведение тренинговых занятий по формированию жизненных навыков у подростков. Практикум. - М., 2008. 5 наркотик. Это так же не вызовет у них особых опасений – они убедятся, что Вы не их жертва и очень быстро потеряют интерес.

3. На вопрос «Тебе слабо?» можно ответить так: «Мне слабо сидеть на игле всю оставшуюся жизнь».

4. «Спасибо, нет. Это не в моем стиле».

5. «Отстань!»

6. «Почему ты продолжаешь давить на меня, если я уже сказал(а) «НЕТ»?»

7. «ПАВ (наркотики) меня не интересуют».

8. Если собеседник начинает подтрунивать над отказом, нужно поддержать «шутливую» форму разговора.

9. Если давление будет все настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.

10. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами.

11. Перевести стрелки: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, тогда почему же они так назойливы.

12. «Задавить» интеллектом: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики) или испугать: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, случиться белая горячка, можно заразиться СПИДом, зубы сгниют и др.).

13. Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то кампании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

14. Совершайте добрые поступки. В этот момент вы ощутите себя значимым, полезным, нужным.

15. Видите дневник или список желаний. Записывайте в нем каждый день, чем вы остались довольны за прошедший день.

Информация для родителей

Дети растут, меняются, вступают в полосу взросления, и часто под маской «проблем переходного возраста» родители не могут разглядеть настоящей беды, которая постучалась в их дом. Особенности современной подростковой субкультуры являются крайне опасные эксперименты молодёжи с различными психоактивными веществами.

Изменения поведения подростков на этапе первых проб имеют общие признаки потребления наркотиков (иногда их принимают за типичное поведение подростков):

- явно проявляющаяся скрытность ребёнка, увеличение времени пребывания ребёнка вне дома, на улице;
- снижение учебной мотивации (падает интерес к учёбе, к прежним увлечениям), частые пропуски занятий, падает успеваемость;
- изменение ритма сна (в течение дня может быть вялым, медлительным, а ночью без усталости слушает музыку, смотрит фильмы, играет на гитаре и т.д., на следующий день всё повторяется);

– изменение пищевого поведения (подросток может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с улицы, съедает все «запасы» из холодильника);

– увеличиваются финансовые запросы, ребёнок пытается найти способы удовлетворения возросших материальных потребностей (пропажа денег из дома, вещей и т.д. – это очень серьёзный признак);

– появляются новые подозрительные друзья, или поведение старых друзей изменяется, разговоры ведутся шёпотом, используются непонятные фразы (жаргон, сленг);

– настроение меняется очень быстро и часто не соответствует ситуации и реальной действительности, от полной апатии до безудержной энергичности. Эти циклы не связаны с конкретными событиями, они как бы сами по себе.

Правильная родительская позиция, адекватная реакция на сложившуюся ситуацию, позитивная направленность на своего ребёнка позволит вашим подросткам избежать опасных экспериментов и с наименьшими потерями преодолеть весьма сложный подростковый период.

Правила, которые могут помочь родителям и детям в сложных жизненных ситуациях:

– Не впадайте в панику или истерику при возникновении беды, демонстрируйте конструктивный подход к решению проблемы и умение владеть собственным эмоциональным состоянием.

– Не кричите и не воздействуйте физически на подростка. Уважайте его личность и не переступайте границы.

– Не поддавайтесь на шантаж. Придерживайтесь избранной линии поведения.

– Не откладывайте визит к специалисту (психологу, врачу).

– Не делайте, не решайте за ребёнка то, что решить должен он сам. Подростку необходимо столкнуться с неприятными последствиями своих поступков, чтобы научиться отвечать за принятое им самим решение.

- Не давайте денег больше необходимого минимума.
- Не критикуйте понапрасну. Если вы не согласны, выскажите своё мнение ненавязчиво, аргументировано и твёрдо.
- Многочасовые разговоры о наркотиках, нравоучительные беседы бесполезны и могут дать только обратный эффект.

Правила, которые позволят родителям не потерять контакт с подростком и удержать его от опасных экспериментов:

- Чаще беседуйте со своим ребёнком на самые разные темы. Поощряйте его инициативу.
- Относитесь с уважением к его личностно–духовным потребностям.
- Помните, что забота — это не только создание материального благополучия, а любовь – не сиюминутное выполнение всех требований ребёнка. Не подменяйте эти понятия!
- Для ребёнка самым главным является время, проведённое вместе с родителями.
- Организуйте досуг ребёнка так, чтобы у него оставалось, как можно меньше свободного времени (посещение музеев, театров, кружков, спортивных секций, музыкальных и художественных школ и т.п.).
- Вникайте в дела детей, в их увлечения, не отделяйтесь от взрослеющих детей, внимательно относитесь к любому возникающему у них вопросу.
- Поддерживайте своих детей на пути к взрослой жизни. В повседневных хлопотах не забывайте о бесценном даре, который у вас есть – о вашем ребёнке.
- Любите своего подростка безусловной любовью, не за что-то (отличные оценки, хорошее поведение и т.д.), а просто потому, что у вас есть и сейчас рядом с вами.
- Будьте примером здорового образа жизни.

- Старайтесь использовать каждую свободную минуту для общения со своим ребёнком. Это позволит вам на долгие годы сохранить тёплые, доверительные отношения.
- Помните, что замеченные Вами изменения поведения, отношений с друзьями, перепады настроения и т.д. указывают на то, что в жизни Вашего ребенка не все благополучно.

Из Уголовного кодекса РФ

Статья 20 УК РФ. Возраст, с которого наступает уголовная ответственность

1. Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления шестнадцатилетнего возраста.
2. Лица, достигшие ко времени совершения преступления четырнадцатилетнего возраста, подлежат уголовной ответственности за убийство... хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ.

Статья 23 УК РФ. Уголовная ответственность лиц, совершивших преступление в состоянии опьянения

Лицо, совершившее преступление в состоянии опьянения, вызванном употреблением алкоголя, наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, новых потенциально опасных психоактивных веществ либо других одурманивающих веществ, подлежит уголовной ответственности.

Статья 228 УК РФ. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов

1. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ

или их аналогов в значительном размере, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка без цели сбыта растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, в значительном размере

– наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок.

2. Те же деяния, совершенные в крупном размере, – наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода, осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до одного года, либо без такового.

3. Те же деяния, совершенные в особо крупном размере, – наказываются лишением свободы на срок от десяти до пятнадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода, осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до полутора лет, либо без такового.

Статья 230 УК РФ. Склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов

1. Склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов – наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок от трех до пяти лет.

2. То же деяние, совершенное:

а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой; б) утратил силу – Федеральный закон от 08.12.2003 N 162-ФЗ;

в) в отношении двух или более лиц;

г) с применением насилия или с угрозой его применения, –
наказывается лишением свободы на срок от пяти до десяти лет с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они:

- а) совершены в отношении несовершеннолетнего;
- б) повлекли по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия, –
наказываются лишением свободы на срок от десяти до пятнадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.

Административная ответственность

Статья 6.8. КоАП РФ. Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов и незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества

Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка без цели сбыта растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества влекут наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Статья 6.9. КоАП РФ. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ

Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Статья 6.9_1. КоАП РФ. Уклонение от прохождения диагностики, профилактических мероприятий, лечения от наркомании и (или) медицинской и (или) социальной реабилитации в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ

Уклонение от прохождения лечения от наркомании или медицинской и (или) социальной реабилитации лицом, освобожденным от административной ответственности, либо уклонение от прохождения диагностики, профилактических мероприятий, лечения от наркомании и (или) медицинской и (или) социальной реабилитации лицом, на которое судьей возложена обязанность пройти диагностику, профилактические мероприятия, лечение от наркомании и (или) медицинскую и (или) социальную реабилитацию в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ, влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до тридцати суток.

Статья 6.10. КоАП РФ. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление алкогольной и спиртосодержащей продукции, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ

Вовлечение несовершеннолетнего в употребление алкогольной и спиртосодержащей продукции, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ влечет наложение административного штрафа в размере от одной тысячи пятисот до трех тысяч рублей

Статья 6.13. КоАП РФ. Пропаганда наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, и их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, новых потенциально опасных психоактивных веществ

Пропаганда либо незаконная реклама наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, и их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, а также новых потенциально опасных психоактивных веществ влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления.

Статья 20.20. КоАП РФ. Потребление (распитие) алкогольной продукции в запрещенных местах либо потребление наркотических средств или психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ в общественных местах

Потребление (распитие) алкогольной продукции, либо потребление наркотических средств или психотропных веществ, в запрещенных федеральным законом местах, влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей.

Статья 20.21. КоАП РФ. Появление в общественных местах в состоянии опьянения.

Появление на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах в состоянии опьянения, влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Статья 20.22. КоАП РФ. Нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних, потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ

Нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет, либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от одной тысячи пятисот до двух тысяч рублей.

Материалы Городского методического центра для использования в работе с обучающимися и их родителями по профилактике употребления психоактивных веществ

1. [Методические рекомендации недели «Независимое детство».](#)
2. [Видеолекция «Правовые знания в области профилактики употребления психоактивных веществ».](#)
3. [Методические рекомендации по проведению брейн-ринга по профилактике негативных проявлений «Ценность жизни».](#)
4. [Материалы городской эстафеты мастерских «Независимое детство».](#)
5. [Методические рекомендации по проведению классного часа на тему «Умей сказать “Нет!”».](#)
6. [Упражнение для семьи «Сказочные МЫ».](#)

Используемая литература

1. Методические материалы для педагогических работников и администрации образовательных по порядку действия при выявлении среди обучающихся проявлений девиантного поведения, - М.: Центр «Школьная книга», 2014г. - 24 с.

2. «Москва – территория здоровья!», Главное управление МВД России по г. Москве. Управление по контролю за оборотом наркотиков.

3. «Советы врача–нарколога педагогам», ГБУЗ «Московский научно– практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы».

4. «Подростковые зависимости», ГБУЗ АО «Областной наркологический диспансер», г. Астрахань, 2014г.

5. Интернет-ресурсы: <http://mosmetod.ru/>, <https://ru.wikipedia.org>,
<http://ukodeksrf.ru/>.